

PEMBERDAYAAN TEMAN SEBAYA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN  
RISIKO BUNUH DIRI PADA REMAJA DI LEMBAGA  
PEMBINAAN KHUSUS ANAK

Florensa<sup>1\*</sup>, Nurul Hidayah<sup>2</sup>, Dodik Limansyah<sup>3</sup>, Lintang Sari<sup>4</sup>, Fajar  
Yousriatin<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>STIKes Yarsi Pontianak

Email Korespondensi: florensa78@gmail.com

Disubmit: 09 Maret 2025

Diterima: 30 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i4.19988>

### ABSTRAK

Bunuh diri merupakan masalah kesehatan mental yang banyak terjadi pada remaja dan menjadi penyebab kematian kedua terbanyak pada individu berusia 15-29 tahun. Di Indonesia, angka bunuh diri remaja cukup tinggi, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti depresi, kecemasan, stres, penyalahgunaan NAPZA, serta kurangnya dukungan sosial. Remaja di lembaga pembinaan memiliki risiko lebih besar terhadap stres berat dan pemikiran untuk mengakhiri hidup akibat tekanan lingkungan serta keterbatasan interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif guna mencegah risiko bunuh diri, salah satunya melalui pemberdayaan teman sebaya yang berperan dalam meningkatkan kesadaran serta menciptakan sistem dukungan dalam komunitas remaja. Program ini bertujuan untuk membekali remaja dengan pengetahuan mengenai pencegahan bunuh diri, sehingga mereka mampu mengenali faktor risiko, memahami pentingnya kesehatan mental di lingkungan sekitar, serta memberikan dukungan kepada teman sebaya yang berisiko. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi kepada remaja penghuni lapas melalui tahapan yang sistematis, mulai dari persiapan peserta, penyediaan sarana dan prasarana, hingga penyusunan materi edukasi yang relevan. Pelaksanaan program berlangsung pada Oktober 2024 di aula lapas dan diawali dengan pre-test untuk mengukur pemahaman awal peserta. Setelah itu, penyampaian materi dilakukan secara interaktif mengenai faktor risiko bunuh diri, strategi pencegahan, serta peran teman sebaya dalam memberikan dukungan emosional. Program kemudian diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah mendapatkan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap faktor risiko bunuh diri serta membekali mereka dengan keterampilan dalam memberikan dukungan kepada teman sebaya. Selain itu, peserta juga menunjukkan kemampuan dalam melakukan deteksi dini terhadap individu yang berpotensi mengalami tekanan emosional berat. Dengan demikian, pemberdayaan teman sebaya terbukti menjadi strategi yang efektif dalam pencegahan risiko bunuh diri, terutama bagi remaja di lembaga pembinaan. Program ini tidak hanya membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif, tetapi juga berkontribusi dalam menekan angka kejadian bunuh diri di kelompok usia remaja.

**Kata Kunci:** Lapas, Manajemen Stres, Risiko Bunuh Diri

## ABSTRACT

*Suicide is a prevalent mental health issue among adolescents and is the second leading cause of death among individuals aged 15-29. In Indonesia, the suicide rate among teenagers remains high, influenced by various factors such as depression, anxiety, stress, substance abuse, and lack of social support. Adolescents in juvenile detention centers are at even greater risk of severe stress and suicidal thoughts due to environmental pressures and limited social interactions. Therefore, effective interventions are necessary to prevent suicide risks, one of which is peer empowerment, which plays a crucial role in raising awareness and creating a support system within adolescent communities. This program aims to equip adolescents with knowledge about suicide prevention, enabling them to recognize risk factors, understand the importance of mental health in their surroundings, and provide support to at-risk peers. The initiative was carried out through educational activities for juvenile detainees, following a structured process that included participant preparation, provision of facilities and infrastructure, and the development of relevant educational materials. The program was implemented in October 2024 at the detention center's hall, beginning with a pre-test to assess participants' initial understanding. This was followed by an interactive session covering suicide risk factors, prevention strategies, and the role of peers in providing emotional support. The program concluded with a post-test to evaluate participants' knowledge improvement after the educational intervention. The results indicated that the education provided successfully increased adolescents' awareness of suicide risk factors and equipped them with the skills to support their peers. Additionally, participants demonstrated the ability to conduct early detection of individuals experiencing severe emotional distress. Thus, peer empowerment has proven to be an effective strategy in suicide prevention, particularly for adolescents in juvenile detention. This program not only fosters a more supportive social environment but also contributes to reducing suicide rates among young individuals.*

**Keywords:** Prison, Stress Management, Suicide Risk

### 1. PENDAHULUAN

Bunuh diri merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak terjadi pada remaja, menjadikannya kelompok usia dengan angka kejadian tertinggi dibandingkan kelompok lainnya (Djohar, 2024). Secara global, WHO melaporkan bahwa bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua terbanyak pada individu berusia 15-29 tahun, dengan lebih dari 700.000 kasus setiap tahunnya, terutama di negara berpendapatan rendah dan menengah (WHO, 2019). Di Amerika Serikat, angka bunuh diri pada remaja meningkat dari 45.979 kasus pada tahun 2020 menjadi 47.646 kasus pada tahun 2021. Sementara itu, laporan *Global Health Estimate* mencatat bahwa angka kematian akibat bunuh diri di usia remaja mencapai 3,4 per 100.000 penduduk (WHO, 2019). Di Indonesia, kasus bunuh diri pada remaja mencapai 3,7 per 100.000 populasi, menjadikannya negara dengan angka tertinggi kelima di Asia Tenggara (Gusmunardi, 2023; Kemenkes, 2016).

Bunuh diri pada remaja merupakan isu kompleks yang melibatkan faktor psikologis, biologis, dan sosial. Faktor psikologis seperti depresi, kecemasan, stres berat, serta penyalahgunaan NAPZA dapat meningkatkan

risiko bunuh diri. Secara biologis, gangguan hormon, keluhan somatik, dan gangguan tidur juga berkontribusi terhadap munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Di sisi lain, faktor sosial seperti kurangnya dukungan keluarga, minimnya interaksi dengan teman sebaya, serta pengalaman kekerasan dapat memperburuk kondisi mental remaja (Florensa, 2020;Aulia,2019). Ketiga faktor ini sering kali saling berkaitan, menciptakan kondisi yang semakin memperparah risiko bunuh diri pada remaja.

Salah satu strategi yang efektif dalam mencegah bunuh diri adalah pemberdayaan teman sebaya. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu remaja menghadapi tekanan psikologis, membangun rasa keterhubungan, serta mengurangi perasaan putus asa (Nasution RA, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa penghuni lapas memiliki risiko bunuh diri yang tinggi, dengan 27,27% merasa hidup mereka tidak layak dijalani, 16,26% berpikir tentang kematian, dan 12,06% menginginkan kematian (Pat P, 2021). Selain itu, faktor usia muda juga meningkatkan kecenderungan untuk melukai diri sendiri, yang sering kali menjadi langkah awal menuju tindakan bunuh diri (Hawton, 2014). Oleh karena itu, pendekatan berbasis teman sebaya dapat menjadi solusi dalam upaya menekan angka bunuh diri pada remaja di lapas.

Program intervensi berbasis teman sebaya bertujuan untuk membekali remaja dengan keterampilan dalam mengenali tanda-tanda awal depresi dan stres berat. Melalui program ini, remaja dilatih untuk memberikan dukungan emosional kepada sesama serta membantu menghubungkan individu yang berisiko dengan tenaga profesional. Pendekatan ini juga membantu membangun sistem dukungan sosial yang lebih kuat di dalam lapas, sehingga remaja tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan. Dengan adanya intervensi ini, diharapkan remaja di lapas dapat mengembangkan mekanisme adaptasi yang lebih baik. Selain itu, program ini dapat membantu mengurangi stigma terhadap kesehatan mental, sehingga remaja lebih berani mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis.

Upaya pencegahan bunuh diri pada remaja di lapas memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Selain pemberdayaan teman sebaya, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, petugas lapas, serta keluarga. Penyediaan layanan konseling, edukasi kesehatan mental, serta lingkungan yang lebih suportif dapat membantu menekan angka bunuh diri pada kelompok ini. Intervensi yang efektif tidak hanya berfokus pada penanganan kasus, tetapi juga pada pencegahan dini agar remaja dapat mengelola tekanan secara lebih adaptif. Dengan strategi yang tepat, risiko bunuh diri di kalangan remaja di lapas dapat diminimalkan, sehingga mereka memiliki kesempatan yang lebih baik untuk membangun masa depan yang lebih positif.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

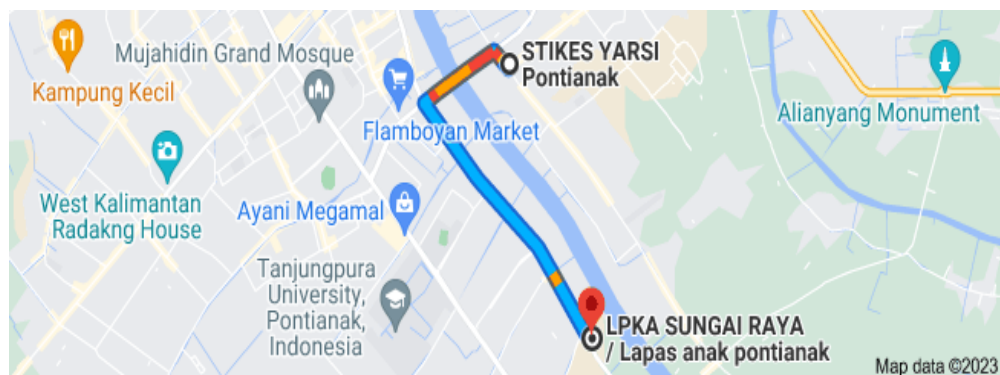
Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, diketahui bahwa remaja penghuni Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) menghadapi berbagai tantangan dalam aspek kesehatan mental. Saat ini, jumlah remaja yang menghuni lapas mencapai 60 orang dengan didampingi oleh 8 orang pengasuh. Setiap pengasuh bertanggung jawab membimbing 6-8 remaja, namun bimbingan yang diberikan masih terbatas pada pembentukan sikap dan spiritual. Sementara itu, meskipun lapas memiliki unit kesehatan yang menangani berbagai masalah kesehatan fisik, belum ada layanan khusus yang

difokuskan pada kesehatan mental remaja. Hingga saat ini, belum tersedia program yang secara khusus bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di dalam lapas.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan lima remaja penghuni LPKA Kelas II Sungai Raya menunjukkan bahwa mereka belum pernah mendapatkan pemeriksaan dini terkait risiko bunuh diri dan tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko tersebut. Mereka juga mengungkapkan bahwa mereka sering merasa kesepian dan tidak memiliki teman untuk berbagi cerita atau mencurahkan perasaan mereka. Perasaan kesepian ini semakin diperparah dengan keterbatasan kebebasan yang mereka alami dibandingkan dengan anak-anak seusianya yang berada di luar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penting untuk memahami sejauh mana tingkat pemahaman remaja penghuni lapas mengenai risiko bunuh diri dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, diperlukan upaya untuk mengidentifikasi efektivitas pemberdayaan teman sebaya dalam meningkatkan kesadaran serta dukungan emosional bagi remaja di lapas. Lebih jauh, perlu dirancang strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan deteksi dini serta pencegahan risiko bunuh diri di kalangan remaja penghuni lapas.

Rumusan permasalahan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi berbasis pemberdayaan teman sebaya yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, dukungan sosial, serta kesejahteraan psikososial remaja penghuni lapas. Dengan adanya program ini, diharapkan remaja yang berada di lapas dapat memperoleh dukungan yang lebih baik untuk menghadapi tantangan psikologis mereka, sehingga dapat membantu mengurangi risiko bunuh diri serta meningkatkan kualitas hidup mereka selama menjalani masa pembinaan. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II terletak di kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Jarak antara STIKes YARSI Pontianak dengan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sekitar 4,6 km dan dapat ditempuh melalui jalur darat. Berikut adalah peta lokasi jarak STIKes YARSI Pontianak ke LPKA Sui. Raya.



Gambar 1. Peta lokasi jarak STIKes YARSI ke (LPKA Sui. Raya)

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### Konsep Bunuh Diri

Bunuh diri merupakan tindakan yang disengaja untuk mengakhiri hidup sendiri dan telah menjadi masalah kesehatan mental yang serius di seluruh dunia. Menurut WHO (2019), sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahunnya, dengan angka kejadian yang lebih tinggi pada kelompok usia muda. Fenomena ini semakin meningkat di kalangan remaja, khususnya mahasiswa, yang mengalami tekanan akademik, konflik interpersonal, serta berbagai masalah kesejahteraan mental (Amiroh et al., 2024).

Ide bunuh diri merupakan pemikiran atau dorongan untuk mengakhiri hidup yang dapat berkembang menjadi rencana dan tindakan nyata. Reynolds (1991) menyatakan bahwa ide bunuh diri mencakup pikiran dan kognisi terkait dengan perilaku bunuh diri, serta keinginan untuk melakukan tindakan tersebut. Faktor utama yang memicu ide bunuh diri meliputi depresi, kecemasan, stres kronis, serta penyalahgunaan zat psikoaktif (Foley dalam Konsoli, 2013). Selain itu, perasaan kesepian dan keterasingan sosial juga menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko bunuh diri di kalangan remaja (Khairunnisa, 2018).

Dalam perspektif sosial, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dapat memperparah kondisi individu yang memiliki kecenderungan bunuh diri. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami pemikiran bunuh diri dibandingkan mereka yang memiliki hubungan sosial yang baik (Amiroh, 2024). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya ide bunuh diri agar dapat dilakukan upaya pencegahan yang lebih efektif.

#### Konsep Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sosial, terutama dari teman sebaya, memainkan peran penting dalam mencegah ide bunuh diri pada remaja. Menurut Pajarsari & Wiliani (2020), teman sebaya dapat menjadi sumber utama dalam memberikan dukungan emosional dan sosial, yang membantu individu menghadapi stres serta mengurangi perasaan keterasingan. Pada masa remaja, interaksi dengan teman sebaya memiliki dampak besar terhadap pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis seseorang (Lalenoh et al., 2021).

Dukungan teman sebaya dapat berupa dukungan emosional, informasi, dan instrumental. Dukungan emosional mencakup rasa empati, perhatian, serta dorongan moral yang diberikan oleh teman sebaya. Dukungan informasi berupa saran dan solusi yang diberikan untuk membantu individu dalam menghadapi masalah yang mereka alami. Sementara itu, dukungan instrumental melibatkan bantuan nyata, seperti menemani individu dalam situasi sulit atau membantu dalam pencarian bantuan profesional (Salsabhilla & Panjaitan, 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan psikologis (Yeni, 2019). Sebaliknya, remaja yang merasa tidak mendapatkan dukungan dari teman sebaya lebih rentan terhadap stres, depresi, dan pemikiran bunuh diri (Khotima, 2023). Oleh karena itu, membangun lingkungan sosial yang mendukung dan memperkuat hubungan antar teman sebaya menjadi langkah strategis dalam upaya pencegahan bunuh diri.

### **Relevansi Dukungan Teman Sebaya dalam Pencegahan Bunuh Diri**

Dukungan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif dalam mencegah bunuh diri pada remaja. Studi menunjukkan bahwa remaja yang memiliki hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya lebih mampu menghadapi tekanan hidup dibandingkan mereka yang merasa terisolasi (Putra et al., 2023). Selain itu, teman sebaya juga dapat berfungsi sebagai sistem deteksi dini dengan mengenali tanda-tanda stres atau depresi yang dialami oleh individu di sekitarnya (Mariyati & Dwiastuti, 2023).

Menurut penelitian Pramesti (2019), remaja yang mendapatkan dukungan sosial rendah dari teman sebaya memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukan tindakan bunuh diri. Sebaliknya, dukungan yang baik dapat membantu mengurangi perasaan putus asa dan meningkatkan motivasi untuk mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, program intervensi berbasis teman sebaya menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menekan angka kejadian bunuh diri di kalangan remaja.

Berdasarkan berbagai temuan penelitian, pendekatan berbasis dukungan teman sebaya perlu diintegrasikan dalam program kesehatan mental untuk remaja. Dengan memperkuat hubungan sosial dan membangun sistem dukungan yang efektif, diharapkan risiko bunuh diri dapat dikurangi secara signifikan, serta menciptakan lingkungan yang lebih aman dan peduli terhadap kesehatan mental remaja.

## **4. METODOLOGI PENELITIAN**

### **Tahapan Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dalam bentuk edukasi kepada remaja penghuni Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan risiko bunuh diri serta memperkuat kemampuan mereka dalam memberikan dukungan emosional bagi teman sebaya yang memiliki risiko bunuh diri. Selain itu, program ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif bagi remaja yang tinggal di lapas. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

#### **Tahap Persiapan**

##### **a. Persiapan Peserta**

Peserta yang mengikuti kegiatan edukasi ini adalah remaja penghuni lapas yang berjumlah 40 orang dari total 60 penghuni yang tersedia saat itu. Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan kesediaan mereka untuk mengikuti program serta rekomendasi dari pihak lapas. Peserta diharapkan berasal dari latar belakang yang beragam agar hasil intervensi lebih optimal. Selain itu, dilakukan pendekatan awal kepada peserta untuk memastikan kesiapan mental mereka dalam mengikuti program edukasi.

##### **b. Persiapan Sarana dan Prasarana**

Kegiatan akan dilaksanakan di aula lapas dengan fasilitas pendukung seperti laptop, LCD, dan sound system untuk membantu penyampaian materi secara interaktif dan efektif. Selain itu, materi edukasi akan disiapkan dalam bentuk cetak dan digital agar mudah diakses oleh peserta. Modul edukasi dan lembar kerja juga disediakan untuk mendukung pembelajaran peserta secara lebih mendalam.

c. **Persiapan Tim Pelaksana**

Tim pelaksana merupakan dosen STIKes Yarsi Pontianak yang memiliki pengalaman dalam bidang kesehatan mental remaja. Mereka bertanggung jawab dalam menyusun materi edukasi, mengoordinasikan pelaksanaan kegiatan, serta melakukan pemantauan dan evaluasi hasil program. Selain itu, tim akan diberikan pelatihan khusus agar dapat menyampaikan materi dengan metode yang lebih efektif dan menarik bagi peserta.

**Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan akan diselenggarakan pada tanggal 10 Januari 2025 bertempat di aula pertemuan lapas. Rangkaian kegiatan meliputi:

a. **Pre-test**

Pre-test dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta mengenai risiko bunuh diri serta pentingnya pemberdayaan teman sebaya. Data yang diperoleh dari pre-test akan digunakan sebagai dasar untuk menyesuaikan pendekatan edukasi agar sesuai dengan kebutuhan peserta.

b. **Penyampaian Materi**

Materi edukasi mencakup: a) Faktor risiko dan faktor protektif terkait bunuh diri pada remaja. Teknik deteksi dini untuk mengenali tanda-tanda seseorang yang memiliki kecenderungan bunuh diri. b) Strategi pemberdayaan teman sebaya dalam memberikan dukungan emosional yang efektif. c) Teknik komunikasi yang dapat digunakan untuk membantu teman yang mengalami tekanan psikologis. d) Studi kasus nyata tentang pencegahan bunuh diri melalui dukungan sosial.

c. **Diskusi Interaktif dan Simulasi**

Kegiatan ini bertujuan untuk melatih keterampilan peserta dalam memberikan dukungan kepada teman sebaya yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental. Simulasi dilakukan melalui studi kasus dan role play untuk memperkuat pemahaman peserta dalam menghadapi situasi nyata. Diskusi kelompok juga diadakan untuk mengeksplorasi pengalaman dan solusi yang dapat diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari.

d. **Sesi Refleksi dan Motivasi**

Sesi refleksi dilakukan untuk membantu peserta memahami pentingnya kesehatan mental dan bagaimana mereka dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung. Motivator yang memiliki pengalaman dalam mengatasi masalah kesehatan mental diundang untuk memberikan wawasan dan inspirasi kepada peserta.

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas edukasi dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta partisipasi peserta dalam upaya pencegahan risiko bunuh diri di lingkungan lapas. Evaluasi ini mencakup empat aspek utama, yaitu tingkat pengetahuan peserta, keterampilan dalam mendeteksi dini risiko bunuh diri, tingkat partisipasi dalam kegiatan edukasi, serta dampak program terhadap perubahan sikap peserta.

Pengetahuan peserta diukur melalui pre-test dan post-test untuk melihat sejauh mana pemahaman mereka meningkat setelah mengikuti edukasi. Keterampilan peserta dalam melakukan deteksi dini dan memberikan dukungan emosional dinilai melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung. Selain itu, tingkat partisipasi peserta dalam diskusi

dan simulasi juga menjadi indikator penting dalam menilai efektivitas program. Hasil evaluasi akan dianalisis untuk menentukan apakah program edukasi telah mencapai target yang diharapkan. Jika sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan yang signifikan, maka program dapat dikatakan berhasil. Sebaliknya, jika tingkat pemahaman masih rendah, maka diperlukan perbaikan dalam metode penyampaian materi atau strategi pelaksanaan program.

Selain evaluasi langsung setelah kegiatan, pemantauan berkala juga akan dilakukan untuk melihat dampak jangka panjang program terhadap peserta. Pemantauan ini bertujuan untuk memastikan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya berdampak sesaat tetapi juga dapat membentuk pola pikir dan perilaku yang lebih baik dalam jangka panjang. Sebagai bagian dari tindak lanjut, program pendampingan dan diskusi rutin juga akan diusulkan agar peserta dapat terus mengembangkan keterampilan dalam mendukung teman sebaya yang mengalami kesulitan emosional. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat sistem dukungan sosial di dalam lapas serta mengurangi angka kejadian bunuh diri di kalangan remaja penghuni lapas.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Pelaksanaan kegiatan PKM yang dilaksanakan terhadap 40 remaja yang tinggal di lapas diawali dengan *pre test* untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang risiko bunuh diri, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi dan diakhiri dengan *post test*.

Hasil pelaksanaan *pre test* dan *post test* dari kegiatan PKM ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Risiko Bunuh Diri dan Pencegahannya**

Pengetahuan	Sebelum	Sesudah
Baik	15 (37,5%)	35 (87,5)
Kurang	25 (62,5%)	5 (12,5)
Total	40 (100%)	40 (100%)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja risiko bunuh diri dan cara pencegahannya yang mana didalamnya mencakup pentingnya memberikan dukungan sosial bagi sesama remaja.





Gambar 2. Edukasi pencegahan risiko bunuh diri dan pemberdayaan teman sebaya

### b. Pembahasan

Masa remaja merupakan masa transisi dari usia anak ke usia dewasa dengan diikuti oleh berbagai macam perubahan yang terjadi, baik pada aspek biologis psikologis maupun sosial (Santrock, 2019). Dalam proses pencarian jati dirinya, seringkali remaja terlibat masalah hukum yang akhirnya mengakibatkan mereka harus menjalani program rehabilitasi yang dipusatkan di lembaga pemasyarakatan (Florensa et al., 2024). Hidup di lingkungan lembaga pemasyarakatan (lapas) sebagai konsekuensi dari perilaku kenalakan yang dilakukan remaja seringkali mengakibatkan munculnya stres.

Diketahui bahwa remaja yang berada di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja pada umumnya. Penelitian menunjukkan bahwa 32,56% remaja di lapas mengalami stres berat, sementara 67,74% lainnya mengalami stres cukup tinggi (Nurwela, TS, 2022). Stres ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti lingkungan yang penuh aturan ketat, stigma sosial, serta keterbatasan akses terhadap dukungan emosional dari keluarga dan teman. Isolasi sosial yang mereka alami semakin memperburuk kondisi mental dan meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri. Jika tidak ditangani dengan baik, stres yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi perilaku melukai diri sendiri, yang berpotensi berujung pada bunuh diri.

Edukasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang risiko bunuh diri. Edukasi yang diberikan dapat membantu meningkatkan kesadaran remaja tentang faktor risiko dan faktor protektif yang mereka miliki, sehingga remaja mampu mendeteksi tanda dan gejala dari perilaku bunuh diri yang mungkin ada pada dirinya dan pada teman sebaya yang tinggal dilingkungan yang sama dengan mereka berada saat ini (lapas). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan jiwa mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa (Agusthia et al., 2023) sehingga diharapkan dengan memiliki pengetahuan yang cukup maka remaja mampu mengidentifikasi serta mencari bantuan terhadap risiko untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang penting bagi remaja selain orang tua (Florensa et al., 2023) terutama pada remaja di lapas. Penelitian menunjukkan bahwa pada remaja yang memiliki

dukungan sosial yang tinggi memiliki memiliki kemungkinan yang kecil untuk memiliki ide bunuh diri dibandingkan dengan remaja yang kurang memiliki dukungan sosial (Zamroji & Oktaviana, 2025). Penelitian tersebut didukung oleh penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan risiko bunuh diri pada remaja, hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial termasuk dukungan yang diberikan oleh teman sebaya mempunyai peranan penting untuk mendukung perkembangan dan kesejahteraan remaja (Mardiyah & Widodo, 2024) sehingga dengan adanya dukungan dari teman sebaya maka risiko bunuh diri terutama pada remaja di lapas dapat dicegah.

## 6. KESIMPULAN

Program edukasi pencegahan bunuh diri dan pemberdayaan teman sebaya bagi remaja penghuni lapas merupakan upaya yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kesadaran mereka dalam mengenali dan menanggapi risiko bunuh diri di lingkungan sekitarnya. Melalui evaluasi yang dilakukan, program ini terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta tentang faktor risiko bunuh diri, strategi deteksi dini, serta cara memberikan dukungan emosional bagi teman sebaya.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta, yang ditandai dengan peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test. Selain itu, keterampilan peserta dalam mendeteksi dini risiko bunuh diri serta keterlibatan aktif mereka dalam diskusi dan simulasi juga menjadi indikator keberhasilan program ini. Dengan adanya pemantauan berkala, program ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi remaja di dalam lapas.

## Saran

Agar manfaat program lebih berkelanjutan, diperlukan strategi tindak lanjut seperti sesi edukasi lanjutan, pendampingan psikososial, serta pembentukan kelompok dukungan di dalam lapas. Dengan demikian, intervensi yang telah diberikan dapat terus berkembang dan berkontribusi dalam menekan angka kejadian bunuh diri di kalangan remaja penghuni lapas.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di Sman 3 Batam. *Warta Dharmawangsa*, 17(1), 147-157. <https://doi.org/10.46576/Wdw.V17i1.2929>
- Amiroh, S. N., Alyan, W. L., & Rozak, R. W. A. (2024). Analisis Dukungan Sosial Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 2(3), 263-274.
- Aulia, N., & Sasmita, H. (2019). Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 307-314.

- Djohar, T. R. M. H., Salsabila, U., Nisa, P. Z., Rahayu, Y. F., Prameswari, P., & Oktasari, M. (2024). Memahami Kedalaman Krisis Dan Dinamika Bunuh Diri Melalui Novel *Thirteen Reasons Why* By Jay Asher Dan Implikasinya Pada Layanan Konseling. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(1), 259-270.
- Florensa, K., Keliat, B. A., Irmansyah, & Besral. (2020). Suicide In Adolescents: Mental Health Problems And Social Support. *International Journal Of Pharmacy Research*, 12(1), 1641-1645.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112-117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Florensa, Yousriatin, F., Hidayah, N., & Sari, L. (2024). Peningkatan Keterampilan Manajemen Stress Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Bunuh Diri Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.47492/eamal.v4i3.3701>
- Fitria, Y., & Maulidia, R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Di Smpn Kota Malang.
- Gusmunardi, Sarfika, R., & Sasmita, H. (2023). Faktor Resiko Dan Faktor Protektif Resiko Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(1), 75-82. Retrieved From <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/pskm>.
- Hawton, K., Linsell, L., Adeniji, T., Sariaslan, A., & Fazel, S. (2014). Self-Harm In Prisons In England And Wales: An Epidemiological Study Of Prevalence, Risk Factors, Clustering, And Subsequent Suicide. *The Lancet*, 383(9923), 1147-1154. Retrieved From [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)62118-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)62118-2).
- Kementerian Kesehatan Ri. (2017). *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2016*.
- Khairunnisa, K. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Hopelessness Terhadap Ide Bunuh Diri* (Skripsi, Fakultas Psikologi, Uin Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Khotima, N. A., & Syihabuddin, S. (2023). Korelasi Keinginan Bunuh Diri Dengan Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Film “Kembang Api” Karya Herwin Novianto. *Idebahasa*, 5(2), 228-240.
- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 89. Retrieved From <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466>.
- Mardiyah, A., & Widodo, A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Remaja Di Smk Karya Nugraha Boyolali. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 10187-10193. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.35134>
- Mariyati, P., & Dwiastuti, R. (2023). Gambaran Dinamika Psikologis Mahasiswa Yang Memiliki Ide Bunuh Diri. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan (Jurnal Pikes)*, 4(2), 39-48.
- Nasution, R. A., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2019). Effect Of Cognitive Behavioral Therapy And Peer Leadership On Suicidal Ideation Of Adolescents In Bengkulu. *Comprehensive Child And Adolescent Nursing*, 42(Sup1), 90-96. Retrieved From <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578300>.
- Nurwela, T. S., & Rindu, Y. (2022). Tingkat Stres Pada Remaja Di Lembaga

- Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Kupang. *Flobamora Nursing Journal*, 1(2), 9-14.
- Pajarsari, S. U., & Wilani, N. M. A. (2020). Dukungan Sosial Terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Widya Caraka: Journal Of Psychology And Humanities*, 1(1), 34-40.
- Pat, P., Richter-Sundberg, L., Jegannathan, B., Edin, K., & San Sebastian, M. (2021). Mental Health Problems And Suicidal Expressions Among Young Male Prisoners In Cambodia: A Cross-Sectional Study. *Global Health Action*, 14(1). Retrieved From <https://doi.org/10.1080/16549716.2021.1985229>.
- Pramesti, M. A. M. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau Semester Tujuh Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Putra, D. E., Nelwati, N., & Fernandes, F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik, Dan Regulasi Emosi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 689-706.
- Salsabilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. Mcgraw-Hill Education.
- World Health Organization. (2019). *Suicide Worldwide In 2019: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization. Retrieved From <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1350975/retrieve>.
- Zamroji, M., & Oktaviana, W. (2025). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kejadian Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa. 18(10), 1277-1284. <https://e-jurnal.lphorr.com/index.php/hjk/article/view/549/610>